

Das Selbsthilfecenter ist die Informations- und Beratungsstelle rund um die Themen Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in Zürich.

Unsere Dienstleistungen:

- Information und Beratung zu den Themen Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen für Direktbetroffene, Angehörige und Fachleute
- Vermittlung von Kontakten zu bestehenden Selbsthilfegruppen
- Starthilfe beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Beratung bestehender Selbsthilfegruppen
- Förderung von Kontakten und Austausch zwischen den Selbsthilfegruppen
- Weiterbildungsangebote (Vorträge und Workshops) für Selbsthilfegruppenteilnehmende, Selbsthilfeorganisationen und Fachpersonen
- Öffentlichkeitsarbeit zur Förderung der Selbsthilfebewegung und zur Bekanntmachung der Arbeit einzelner Selbsthilfegruppen
- Begegnungsräume

Selbsthilfegruppen:

In Selbsthilfegruppen schliessen sich Menschen mit vergleichbaren gesundheitlichen oder sozialen Problemen zusammen. Ihr Ziel ist, durch die gegenseitige Unterstützung ihre Probleme zu bewältigen bzw. besser damit umzugehen. Selbsthilfegruppen ermöglichen den Austausch von Erfahrungen und Informationen und das Erarbeiten von Bewältigungshilfen für den Alltag.

Menschen engagieren sich als Betroffene oder Angehörige in folgenden Bereichen:

- Somatische Krankheiten
- Körperbehinderungen
- Psychische Erkrankungen
- Schwierige Lebenssituationen
- Familie/Elternschaft
- Sucht

So erreichen Sie uns:

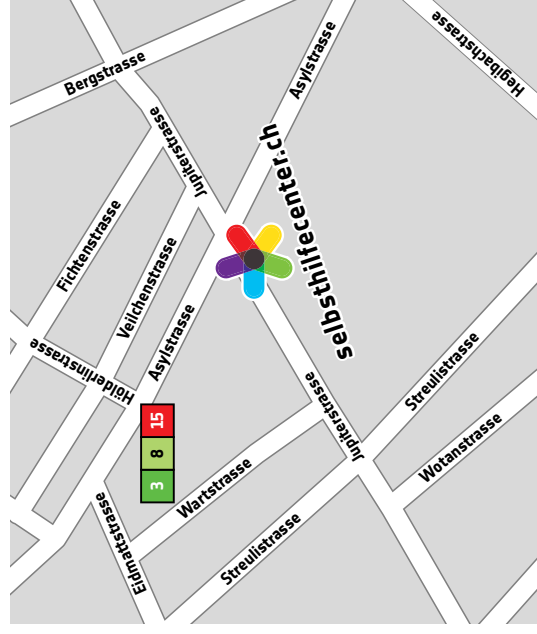
Mit Tram 3, 8 oder 15 bis Haltestelle Hölzliinstrasse, Eingang Asylstrasse 130

selbsthilfecenter.ch
 Jupiterstrasse 42
 8032 Zürich
 Tel. 043 288 88 88
 info@selbsthilfecenter.ch
 www.selbsthilfecenter.ch

Öffnungszeiten:

- Mo. bis Fr.: 10.00 bis 12.30 Uhr
- Mo. bis Do.: 14.00 bis 16.00 Uhr

PC-Konto 80-4235-2



Gemeinsam bekommst du dein Problem besser in den Griff.

